

**MEDIDAS  
DE PREPARACIÓN  
RESPUESTA Y  
REHABILITACIÓN**

**SISMOS EN CENTROS DE  
TRABAJOS Y EL HOGAR  
SISMOS EN INSTITUCIONES  
EDUCATIVAS  
TSUNAMI  
ACTIVIDADES VOLCÁNICAS**



**INDECI**  
INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL

**“Estar preparado contribuye a una óptima respuesta de la sociedad  
en caso de desastres”**

**“Defensa Civil, Tarea de Todos”**



Calle Ricardo Angulo 694  
Urb. Córpac - San Isidro, Lima - Perú  
Tel: 225-9898  
[www.indeci.gob.pe](http://www.indeci.gob.pe)

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME A:

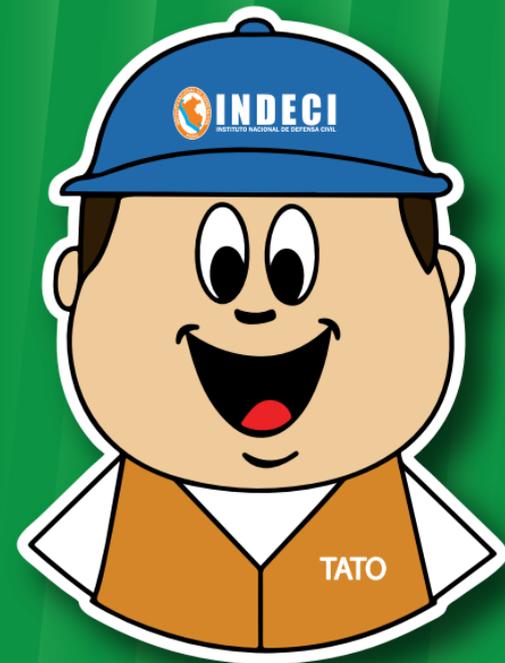


Más información en:  
[www.indeci.gob.pe](http://www.indeci.gob.pe)

Síguenos en:



Distribución gratuita 2017



- Prepara tu Caja de Reservas con alimentos no perecibles y agua potable. Así como un Botiquín de Primeros Auxilios.
- Cubre depósitos de agua para evitar contaminación por la caída de ceniza.

## RESPUESTA

- Conserva la calma y evita el pánico.
- Busca protección en lugares altos y bajo techo. Si no los encuentras, procura respirar a través de una tela humedecida con agua o vinagre.
- Protégete la vista cerrando los ojos como sea posible. Ubícate en un lugar seguro, cierra puertas, ventanas y aléjate de ríos o quebradas.

## REHABILITACION

- Permanece con tu familia; escuchen las recomendaciones que emitan las autoridades por la radio y actúen según las indicaciones.
- Ten cuidado al cruzar los puentes.
- Colabora en remover las cenizas de los techos.
- No te dejes influenciar por rumores ni los propagues.



## SISMOS EN CENTROS DE TRABAJOS Y EL HOGAR

### Medidas de Preparación para el Hogar y Centro de Trabajo

Los sismos son vibraciones ondulatorias de la corteza terrestre ocasionadas por el choque de las placas tectónicas en el interior de la Tierra.

## PREPARACIÓN

- Revisa el estado de las instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico. Corrige las deficiencias.
- Mantén libre de obstáculos, pasillos, puertas y cambia de lugar objetos o muebles que puedan lastimar o caer encima, sobre todo cerca de las camas.
- Establece un Plan de Emergencia y Evacuación (no necesariamente escrito). Reúnete con tu familia y vecinos para planificar acciones de Preparación y de Respuesta.
- Prepara una Mochila para Emergencias, fácil de llevar en casos de evacuación.
- Si vives en edificio, coordina previamente con la administración del edificio para contar con luces de emergencia y extintores operativos.

## RESPUESTA

- Conserva la calma en todo momento; evalúa la situación y ayuda a los demás. Ejecuta lo practicado.



## ACTIVIDADES VOLCÁNICAS

Se conoce principalmente dos tipos de actividad: Fumarólica (expulsión de gases, partículas y cenizas) y Eruptiva (expulsión de lava o roca derretida y gases). En algunos casos una erupción es precedida por una explosión.

## PREPARACIÓN

- Identifica si en tu comunidad hay peligro volcánico y aléjate del área de su influencia.
- Realiza simulacros frecuentemente para reconocer los lugares de reunión, posible alojamiento, corregir o mejorar las acciones en caso de emergencia.

- Si te encuentras en una zona costera, presta atención a las posibles alertas por tsunami e identifica los lugares seguros ubicados en terreno más elevado.
- Almacena de manera segura los líquidos inflamables, venenosos y corrosivos para evitar derrames.

## RESPUESTA

- Al escuchar la alarma de tsunami, retírate inmediatamente a las zonas costeras elevadas.
- No uses tu vehículo a menos que sea de extrema urgencia.
- En caso te encuentres navegando, dirígete mar adentro

## REHABILITACIÓN

- Verifica la estructura de tu casa antes de volver a habitarla, ya que pudo quedar debilitada por la fuerza del agua.
- Escucha por radio las disposiciones de Defensa Civil referentes al tsunami.
- No comas o bebas de recipientes abiertos, próximos a vidrios rotos.
- Revisa y cuida tu provisión de agua y comida.

- Aléjate de ventanas, repisas o de cualquier utensilio, artefacto u objeto que pueda rodar o caer en la vía de evacuación.
- Si no puedes salir, ubícate en la Zona de Seguridad Interna previamente identificada, como al costado de las columnas o muros estructurales o cerca de la caja del ascensor. Evacúa con tu Mochila para Emergencias.



## REHABILITACIÓN

- Revisa si el inmueble está habitable y si el suministro eléctrico, así como las conexiones de gas y agua están en buen estado, a fin de evitar incendios o inundaciones.
- Solo usa tu linterna. No enciendas fósforos ni velas.
- Según lo acordado en el Plan de Emergencia Familiar elegir un número telefónico para usar la mensajería gratuita de voz "119":



1. Para grabar un mensaje en teléfono fijo:

**119+1+código del departamento + N° de teléfono elegido.**

2. Para grabar un mensaje en celular elegido:

**119+1+N° de celular.**

3. Para escuchar el mensaje dejado en teléfono fijo:

**119+2+código del departamento + N° de teléfono.**

4. Para escuchar el mensaje dejado en celular:

**119+2+N° de celular.**

- Acude al Punto de Encuentro previamente establecido, con tus hijos y familiares, una vez concluido el sismo.



## TSUNAMI

Es una serie de olas marinas de gran tamaño generadas por una perturbación en el océano. Es una palabra japonesa que se deriva de dos vocablos: "tsu" que significa puerto o bahía y "nami" que significa ola. Literalmente significa "ola de puerto".

## PREPARACIÓN

- Si vives o trabajas en un lugar vulnerable a un tsunami, prepara un plan de evacuación con ayuda de las autoridades.

- Los docentes mantendrán concentrados a los estudiantes en las zonas de seguridad de la Institución Educativa, determinadas previamente.
- El personal docente comisionado y el administrativo, verificarán que todos los estudiantes hayan salido de las aulas.
- Si la Institución Educativa está en zona costera, y el sismo es muy fuerte, ante la posible ocurrencia de un tsunami se procederá a evacuar a los estudiantes, a las zonas previamente establecidas por la autoridad local.
- Los docentes y el personal administrativo permanecerán con los estudiantes hasta que sus padres los recojan.



## SISMOS EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS

### Recomendaciones generales para Instituciones Educativas

Los sismos son vibraciones ondulatorias de la corteza terrestre ocasionadas por el choque de las placas tectónicas en el interior de la Tierra.

## PREPARACIÓN

### Los estudiantes y profesores, deben:

- Conocer el Plan de Gestión del Riesgo de la Institución Educativa. Sugerir las mejoras convenientes.
- Organizar los equipos de atención en caso de sismo (primeros auxilios, camillas, etc.) conformados por adultos, evitando en lo posible incluir a los estudiantes.
- Practicar la evacuación del aula, de los estudiantes con sus respectivos profesores, en orden hacia las Zonas Seguras previamente establecidas.



## RESPUESTA

### Los integrantes de la comunidad educativa deben:

- Mantener la calma en todo momento. No gritar y ayudar a los demás.
- Si hay niños pequeños, tomarlos de la mano durante la evacuación.
- Alejarse de ventanas, repisas o de cualquier artefacto u objeto que pueda rodar o caer en la Vía de Evacuación.
- Si tiene la oportunidad de salir rápidamente del aula, hágalo en orden y sin empujar o atropellar a los demás.
- Al abandonar el aula, háganlo juntos, profesores y alumnos, ayudándose mutuamente.
- En caso no pudiera alcanzar una Zona Segura Externa, ubicarse en las Zonas Seguras Internas, previamente identificadas.

## REHABILITACIÓN

### Los profesores, deben:

- Al llegar a las Zonas de Seguridad, los docentes verificarán la presencia de todos sus estudiantes.

# MOCHILA PARA EMERGENCIAS

La Mochila para Emergencias contiene artículos indispensables para que los miembros adultos de la familia puedan sobrevivir las primeras 24 horas después de la emergencia. Puede ser personalizado con artículos según los requerimientos de cada familia, tal como la presencia de bebés, niños pequeños, adultos mayores, personas con discapacidad o con determinadas enfermedades. La mochila debe ser colocada en un lugar de fácil acceso durante la evacuación.



PAPEL HIGIÉNICO



MASCARILLA



AGUA



SILBATO



TOALLAS



GUANTES



ÚTILES PARA ESCRIBIR



CINTA ADHESIVA MULTIUSOS



LINTERNA CON PILAS



ALIMENTOS NO PERECIBLES



PAQUETE DE PAÑOS HÚMEDOS



MONEDAS



PETATE (ALFOMBRA DE PAJA O TELA)



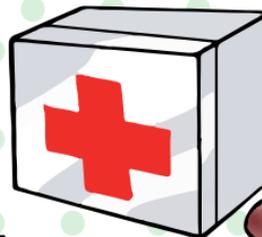
RADIO PORTÁTIL



CUCHILLO MULTIUSOS



BOTIQUÍN



CHOCOLATE



ENCENDEDOR



GALLETAS



ABRIGO



CEREAL

